PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ENRIQUE OLAYA HERRERA (IED) (ENRIQUE OLAYA HERRERA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**ANGEL LEONARDO PATARROLLO GOMEZ**
3. FECHA:	2021-10-20	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	4	9. CICLO:	2 ,3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizo ejercicios y movimientos de naturaleza física acoplados al centro de interés manejando mis segmentos corporales de forma global y segmentaria.

COGNITIVA :
Exploro técnicas de expresión corporal identificadas en el centro de interés, que ayudaran a mejorar y exteriorizar mis emociones en situaciones de juego y competencia.

PSICOSOCIAL :
La familia.

LUDICA :
Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :
Distinguir los fundamentos de ataque y los expresa de manera óptima con sus compañeros.

SUBTEMAS :
Identifico la importancia de la conducción, el pase y la movilidad en fase ofensiva. SUPERFICIES DE CONTACTO TREN INFERIOR.

IMPLEMENTACION :
BALONES PLATILLOS ESPACIO ADECUADO HIDRATACION.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
LLAMADO A LISTA CHARLA ACERCA DE LOS EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PROGRAMADAS QUE SE REALIZARAN EN ESTA SESION. CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO. Verificar la asistencia de los alumnos inscritos para este centro de interés y grupo determinado. Conversación con los alumnos acerca de la importancia de las diferentes superficies de contacto del (Tren Inferior) y como aplicarlas a la practica del futbol. Trote suave alrededor de la cancha, ejercicios específicos de calentamiento, empezando por el tren inferior y posteriormente el tren superior, luego se realizo un estiramiento de cada una de los segmentos involucrados en la practica de futbol.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Empezaremos con una descripción de las superficies de contacto y su importancia para el desarrollo del centro de interés de FUTBOL, mostraremos las diferentes partes del pie, he identificaremos cual es la mas acorde para realizar un ejercicio especifico. EJERCICIOS SUPERFICIES DE CONTACTO TREN INFERIOR:Ejercicios por filas en los que se utilicen las superficies de contacto explicadas (Empeine, borne interno Y/O externo, planta de pie, muslo). En las mismas filas o por parejas haremos diferentes pases empezando con la planta del pie lanzando uno a uno de frente, primero lo haremos con recepcion de balon y luego entregando, luego lo haremos de primera intención sin recepcionar. (estos ejercicios los realizaremos con las demás superficies ya nombradas anteriormente (Empeine, borne interno Y/O externo, planta de pie, muslo). luego en filas o por parejas frente a frente la persona encargada de pasar el balón indica que superfice de contacto utilizar y la persona que viene en la fila obedecerá en el menos tiempo posible. Practica de fútbol teniendo en cuenta las utilización de las superficies de contacto del tren inferior para poder asimilar y poner en práctica lo aprendido.

TIEMPO
60 MINUTOS 20 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
EL RETO DEL DIA SERA HACER LA MAYOR CANTIDAD DE PASES SIN RECEPCIÓN, POR EJEMPLO PASAR ENTRE PAREJAS EL BALÓN CON LA PLANTA DE PIE PERO SI EQUIVOCAR EL PASE.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
VUELTA A LA CALMA Feedback Trote suave alrededor de la cancha y estiramiento final. Correcciones y/o sugerencias de las actividades realizadas

TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria